

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Ústav translatologie

Bakalářská práce

Šárka Zouzalíková

**Komentovaný překlad: Michael Pollan, Food Rules. Penguin Books 2009,
s. 15-67**

Commented translation: Michael Pollan, Food Rules. Penguin Books 2009,
pp. 15-67

Zadání

Bakalářskou práci tvoří překlad individuálně zadaného autentického neliterárního textu o rozsahu minimálně 20 normostran do češtiny s odborným komentářem. Tento komentář v rozsahu minimálně 20 normostran má povahu odborné studie, která by měla zahrnovat především následující aspekty: překladatelskou analýzu originálu, typologii překladatelských problémů, popis metody překladu a typologii posunů.

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Zuzaně Šťastné za vedení práce a veškeré rady a připomínky, díky nimž tato práce mohla být úspěšně dokončena.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 11. května 2016

Abstrakt

Cílem této bakalářské práce je napsat komentovaný překlad vybraných kapitol knihy *Food Rules: An Eater's Manual* of Michaela Pollana, která se zabývá zdravým stravováním. Komentář k překladu obsahuje popis metody překladu, překladatelskou analýzu výchozího textu, typologii překladatelských problémů a typologii překladatelských posunů.

Klíčová slova

komentovaný překlad, výchozí text, analýza textu, posuny, metoda, potravinářské výrobky, průmyslově zpracované potraviny, složení potravin, živiny, jídelníček, tuky, sacharidy

Abstract

The aim of this bachelor thesis is to write a commented translation of selected chapters from the book *Food Rules: An Eater's Manual* by Michael Pollan, which concerns itself with healthy eating. The commentary to the translation includes a description of the translation method, a translation analysis of the source text, a typology of translation problems and a typology of translation shifts.

Keywords

commented translation, source text, text analysis, shifts, method, food products, processed food, food ingredients, nutrients, diet, fats, carbohydrates

OBSAH

1. ÚVOD.....	8
2. PŘEKLAD.....	9
3. KOMENTÁŘ K PŘEKLADU.....	27
3.1 METODA PŘEKLADU.....	27
3.2 PŘEKLADATELSKÁ ANALÝZA VÝCHOZÍHO TEXTU.....	28
3.2.1 <i>Vnětextové faktory.....</i>	28
3.2.1.1 Autor a vysílatel.....	28
3.2.1.2 Záměr autora, motiv a účinek.....	28
3.2.1.3 Adresát, médium místo a čas.....	29
3.2.1.4 Funkce.....	29
3.2.2 <i>Vnitrotextové faktory.....</i>	30
3.2.2.1 Téma, obsah a výstavba textu.....	30
3.2.2.2 Presupozice a lexikum.....	30
3.2.2.3 Syntax.....	31
3.2.2.4 Nonverbální a suprasegmentální prvky.....	32
3.3 PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY.....	33
3.3.1 <i>Rozvitá větná syntax, nominálnost.....</i>	33
3.3.2 <i>Vyjádření tématu a rématu, emfaticnost.....</i>	34
3.3.3 <i>Pasivum.....</i>	35
3.3.4 <i>Lexikum, kolokace a termíny.....</i>	35
3.3.5 <i>Kulturně specifické prvky.....</i>	37
3.3.6 <i>Neformální styl a idiomatičnost.....</i>	38
3.3.7 <i>Osoba a číslo.....</i>	39
3.3.8 <i>Interpunkce.....</i>	39
3.3.9 <i>Chyby v originálu.....</i>	40
3.4 PŘEKLADATELSKÉ POSUNY.....	41
3.4.1 <i>Konstitutivní posuny.....</i>	41
3.4.2 <i>Intelektualizace.....</i>	41
3.4.3 <i>Nivelizace a intenzifikace.....</i>	43
3.4.4 <i>Substituce.....</i>	43
3.4.5 <i>Obměňování slovního označení.....</i>	44

3.4.6 Vynechávky.....	45
4. ZÁVĚR.....	46
Bibliografie.....	47
Příloha: Text originálu.....	49

1. Úvod

Cílem této bakalářské práce je přeložit a následně okomentovat část knihy *Food Rules: An Eater's Manual* od amerického novináře a spisovatele Michaela Pollana. Jak je již patrné z názvu, jedná se o publikaci zabývající se zdravou stravou a správnými stravovacími návyky. Autor se snaží na základě 64 pravidel shrnout něco, čím se vědci zabývají již celá desetiletí. Obsah knihy tedy není nijak průlomový, ale Pollan se ho snaží podat zábavnou a jednoduchou formou. Právě na jazykové výstavbě díla lze snadno rozpoznat, že se Pollan psaní věnuje již delší dobu.

Ačkoli je text jasně provázán s americkým prostředím, lze uvedená pravidla bez větších obtíží aplikovat i v jiných vyspělých zemích. Po obsahové stránce může kniha působit nadčasově, jelikož téma zdravé výživy je aktuální již mnoho let a vzhledem k rostoucímu výskytu civilizačních chorob bude tato problematika čtenáře zajímat jistě i v budoucnosti.

Pro překlad jsem vybrala strany 15-67 originálu, tedy pravidla 1-48. Jelikož má celá publikace (i s obálkou, údaji o knize a poděkováním) pouhých 85 stran, poskytuje mnou vybraná část dobrý vzorek pro analýzu i překlad.

V komentáři k překladu je popsána metoda překladu, překladatelská analýza výchozího textu podle Christiane Nordové (využila jsem však i poznatků jiných teoretiků) a nakonec typologie překladatelských problémů a posunů. Při analýze posunů jsem čerpala z teorií Jiřího Levého a Antona Popoviče.

2. Překlad

ČÁST I

Co bychom měli jíst?

(Jezte jídlo.)

Pravidla v této části vám pomohou rozpoznat opravdové jídlo – rostliny, zvířata a houby, které jedí lidé už celé generace – od průmyslově zpracovaných produktů moderní potravinářské vědy, které v poslední době začaly ovládat americký potravinový trh a stravu. Každé pravidlo nabízí jiná kritéria, podle nichž můžete tyto dva druhy rozlišit, ale všechna mají za cíl vám pomoci, aby se vám do nákupního vozíku nedostalo to nezdravé.

1

Jezte jídlo.

To se v dnešní době lehko řekne, ale v praxi už je to těžší. Obzvláště když se v supermarketech objeví ročně sedmnáct tisíc nových produktů a všechny spolu soupeří o obsah vaší peněženky. Většina těchto výrobků si však nezaslouží, aby se jim přezdívalo jídlo – já jim říkám poživatiny připomínající jídlo. Jedná se o průmyslově zpracované směsi vymyšlené v laboratoři, které se skládají převážně z látek získaných z kukuřice a sóji, jež žádný normální člověk ve spižirně nemá, a obsahují chemické přísady, s nimiž přichází lidské tělo do kontaktu teprve v posledních letech. V dnešní době spočívá výzva zdravého stravování především v tom, abychom si zvolili opravdové jídlo a vyhýbali se takovým průmyslovým novinkám.

2

Nejezte nic, co by za jídlo nepovažovala vaše prababička.

Když procházíte uličkami supermarketu, představte si, že se vám přes rameno dívá vaše prababička (případně babička, záleží na tom, kolik vám je). Jak spolu stojíte před regálem s mléčnými výrobky, sáhne po balíčku Go-Gurtu – svačtinového jogurtu v tubách – a nemá tušení, co by tak tenhle umělohmotný váleček barevné ochucené želatiny asi mohl být. Je to něco k jídlu? Nebo snad zubní pasta? V supermarketu se teď najdou tisíce produktů určených ke konzumaci, které by naši předci za jídlo zkrátka vůbec nepovažovali. Existuje mnoho důvodů, proč se takovým komplikovaným potravinářským výrobkům vyhýbat, a tyto důvody nesouvisí pouze s množstvím obsažených chemických příměsí a kukuřičných či sójových derivátů. Zároveň ani nemusejí souviset s plasty, v nichž výrobky bývají zabaleny, i když některé z těchto plastů jsou pravděpodobně toxické. Dnes

se jídlo zpracovává speciálně tak, aby nás nalákalo si ho koupit i sníst víc. Výrobci k tomu využívají našich evolučních predispozic – vrozené záliby ve sladkém, tučném a slaném. Tyto chutě se v přírodě hledají těžko, ale v laboratoři se vyrobí snadno a levně, proto těchto vzácných látek v důsledku průmyslového zpracovávání potravin sníme mnohem víc, než je zdravo. Pravidlo nakupování s prababičkou vám pomůže, aby se většina těchto položek nedostala do vašeho vozíku.

Poznámka: Pokud vaše prababička vůbec neuměla vařit nebo se správně stravovat, můžete ji zaměnit za prababičku někoho jiného – obzvlášť dobře poslouží třeba sicilská nebo francouzská.

Následujících několik pravidel tuto strategii vypiluje tím, že vám pomůže zorientovat se ve zrádném světě tabulek se složením.

3

Vyhýbejte se potravinářským výrobkům, jejichž přísady by ve spižírně žádný normální člověk neměl.

Ethoxylované diglyceridy? Celulóza? Xanthanová klovatina? Propionan vápenatý? Siran amonný? Pokud byste s nimi sami nevařili, proč dovolíte, aby vám tyhle látky servíroval někdo jiný? V laboratoři do jídla vědci přidávají látky, které mají prodloužit trvanlivost, zajistit, že vám bude staré jídlo na pohled připadat čerstvější a chutnější, než ve skutečnosti je, a přimět vás, abyste ho víc snědli. Ať už je nebo není prokázáno, že jsou některé tyto látky zdraví škodlivé, mnoho z nich ještě lidé nejedí příliš dlouho, a tak je nejlepší se jim vyhnout.

4

Vyhýbejte se potravinářským výrobkům, které v sobě mají glukózo-fruktózový sirup.

Ne proto, že by vám glukózo-fruktózový sirup (GFS)¹ uškodil o něco víc než cukr, ale proto, že jeho přítomnost (to samé platí pro mnoho dalších neznámých látek v baleném jídle) spolehlivě prozradí potravinářské výrobky, které jsou průmyslově zpracovány. Navíc se glukózo-fruktózový sirup přidává do stovek jídel, která se tradičně nesladí – do chleba, dochucovadel a mnoha svačinových jídel – takže pokud se vyhnete produktům, v nichž je obsažen, omezíte svůj příjem cukru. Ale nenechte se napálit nejnovějším podvodem amerického potravinářského průmyslu: nově vyvinutými produkty s „nulovým obsahem GFS“ nebo „pravým třtinovým cukrem“. Taková tvrzení naznačují, že jsou tato jídla v něčem zdravější, ale chyba lávky. Cukr je cukr.

¹ v USA známý jako kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy (HFCS)

5

Vyhýbejte se potravinám, v jejichž složení se mezi prvními třemi přísadami nachází nějaká forma cukru (nebo sladidla).

V tabulkách složení jsou přísady řazeny podle váhy a jakýkoli produkt, který obsahuje cukru víc než jiných přísad, ho obsahuje příliš. (Výjimku potvrzující toto pravidlo naleznete u pravidla 60, které se týká jídel pro zvláštní příležitosti.) Celou záležitost ale komplikuje to, že se teď díky potravinářské vědě v průmyslově zpracovaném jídle používá nějakých čtyřicet druhů cukru. Patří mezi ně třeba cukr turbinado, dextrin, dextróza, fruktooligosacharidy, glukóza, invertní cukr, ječný slad, koncentrát z ovocné šťávy, kukuřičné sladidlo, polydextróza, řepný cukr, sacharóza, sirup z hnědé rýže, třtinová šťávy a tak dále. Znovu opakuji: cukr je cukr. I bio cukr zůstává cukrem. Co se týče nekalorických sladidel jako aspartam či Splenda, výzkum (jak u lidí, tak u zvířat) naznačuje, že přechod k umělým sladidlům nevede k snížení hmotnosti, i když se ještě nepodařilo pořádně vysvětlit proč. Je ale možné, že když mozek oklamete sladkou odměnou, tak to jen podnítl chuť na další sladkosti.

6

Vyhýbejte se potravinářským výrobkům, které obsahují víc než pět přísad.

Jaké konkrétní číslo si sem dosadíte, je na vás, ale čím víc přísad balené potraviny obsahují, tím víc byly nejspíš průmyslově zpracovány. Poznámka 1: Dlouhý seznam přísad u receptu je něco jiného; tam to nevadí. Poznámka 2: Některé produkty se teď chlubí malým počtem přísad, což je poněkud zavádějící. Häagen-Dazs teď prodává nový druh zmrzliny jménem „five“. Super – ale pořád je to zmrzlina. To samé platí pro kukuřičné lupínky Tostitos se třemi přísadami, jak propaguje společnost Frito-Lay. Fajn, ale pořád jsou to kukuřičné lupínky. V takovýchto případech se řiďte pravidlem 60 o konzumaci mlsů a jídel pro zvláštní příležitosti.

7

Vyhýbejte se potravinářským výrobkům obsahujícím přísady, které nedokáže vyslovit žák třetí třídy.

V zásadě tatáž myšlenka, jen uplatníte jinou mnemotechnickou pomůcku. V jednoduchosti je síla!

Vyhýbejte se potravinářským výrobkům, které o sobě tvrdí, jak jsou zdravé.

To zní nelogicky, ale zamyslete se nad tímhle: aby mohlo být na obalu produktu napsáno, jak je zdravý, musí mít v první řadě obal, takže okamžitě vidíme, že se nejspíš jedná o potravinu průmyslově zpracovanou, nikoli přírodní. Jen velcí výrobci potravin pak mají prostředky na to, aby si nechali tvrzení o příznivých účincích svých produktů schválit Úřadem pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) a pak je hlásali světu. Nejtroufalejší tvrzení tohoto druhu se obecně vzato uvádí na produktech moderní potravinářské vědy a často jsou podložena neúplným či nekvalitním výzkumem. Vzpomeňte si, jak to bylo s margarínem, který jako jedna z prvních průmyslových potravin tvrdil, že je zdravější než potraviny tradiční, jež nahradil. A nakonec se ukázalo, že margarín obsahuje transmastné kyseliny, které způsobují infarkt. To čerstvé produkty, nejzdravější potraviny v supermarketu, se svými příznivými zdravotními účinky nechlubí, protože na to jejich pěstitelé nemají ani finance, ani balírny. Neberte mlčení rajčátek jako znamení, že k vašemu zdraví nemají co dodat.

Vyhýbejte se potravinářským výrobkům, v jejichž názvu najdete neologismus „lite“ nebo výrazy „nízkotučný“ či „bez tuku“.

Čtyřicetiletá kampaň za výrobu nových verzí tradičních potravin, které by byly nízkotučné či bez tuku, pořádně selhala. Ztloustli jsme konzumací nízkotučných produktů. Jak to? Protože to, že z potravin odstraníte tuk, ještě neznamená, že nejdou na tloušťku. Ze sacharidů můžete ztloustnout taky a mnoho potravin, které jsou nízkotučné či bez tuku, obsahuje o to více cukrů, aby se vynahradila následná ztráta chuti. Když navíc jednu živinu – tuk – začneme démonizovat, nevyhnutelně tím uvolníme cestu jiné, údajně „prospěšné“, živině – v tomto případě sacharidům – a budeme teď pro změnu nadměrně konzumovat ji. A tak se stalo, že od konce 70. let, kdy tato nízkotučná kampaň začala, snědí Američani přes 500 kalorií denně navíc, většinou v podobě rafinovaných sacharidů jako cukr. A jaký to má výsledek? Že váží průměrný muž v porovnání s koncem 70. let o sedm kilo víc a žena o osm. Takže na tom budete líp, když budete jíst původní verze, a to střídavě, než když se budete ládovat potravinářskými výrobky s označením „lite“, které jsou plné cukrů a soli.

10

Vyhýbejte se potravinám, které si hrají na něco, co nejsou.

Klasickým příkladem je napodobenina másla známá jako margarín. Abyste vyrobili něco jako netučný smetanový sýr, který neobsahuje ani smetanu, ani sýr, je potřeba ho opravdu velmi silně zpracovat; takové produkty by se měly označovat jako napodobeniny a měli bychom se jim vyhýbat. To samé pravidlo platí pro sójové náhražky masa, umělá sladidla a falešné tuky či škroby.

11

Vyhýbejte se potravinám, na které vidíte reklamu v televizi.

Obchodníci s potravinami dokážou rafinovaně reagovat na kritiku svých produktů i na pravidla, jaká najdete v této knize, a obojí pak využívají k tomu, aby se jim lépe prodávaly nepatrně odlišné verze stále stejných průmyslově zpracovaných potravin. Jednoduše produkt modifikují (aby byl nízkotučný, neobsahoval GFS či transmastné kyseliny nebo měl méně přísad) a pak se chvástají, jak je tím pádem zdravější, bez ohledu na to, zda tomu tak skutečně je. Nejlépe těmto marketingovým trikům uniknete, když budete reklamy ignorovat a odmítnete masově propagované potraviny kupovat. Jen ti největší výrobci si můžou dovolit své potraviny propagovat v televizi. Víc než dvě třetiny reklam na jídlo nabízejí průmyslově zpracované potraviny (a alkohol), takže když se budete vyhýbat produktům s velkým reklamním rozpočtem, automaticky se vyhnete poživatinám připomínajícím jídlo. Co se týče těch pěti procent reklam na jídlo, které jsou věnovány přírodním potravinám (od pěstitelů či farmářů, kteří nabízejí sušené švestky, ořechy nebo hovězí maso), zdravý selský rozum vám snad zabrání, abyste je všechny házeli do jednoho pytle – jedná se o výjimky potvrzující pravidlo. Když vezmeme v úvahu falešná tvrzení o příznivých účincích a nekvalitní potravinářský výzkum, je dnes nakupování v supermarketu ošemetnou záležitostí. Z toho plynou následující dvě pravidla.

12

Nakupujte na okrajích supermarketu a držte se dál od středu.

Většina supermarketů je rozložená stejně. Ve středových uličkách obchodu dominují průmyslově zpracované potravinářské výrobky, zatímco regály s převážně čerstvými potravinami – zemědělskými plodinami, masem, rybami a mléčnými výrobky – lemuji stěny. Když zůstanete na okrajích obchodu, budete mít mnohem větší šanci, že vám v nákupním vozíku přistane opravdové jídlo. Tahle strategie však nefunguje stoprocentně,

protože třeba do regálu s mléčnými výrobky už v kelímcích ochucených jogurtů a podobných produktů pronikly poživatiny jako glukózo-fruktózový sirup.

13

Jezte pouze potraviny, které časem shnijí.

Co znamená, že se jídlo „zkazí“? Většinou to znamená, že se k němu stihly plísňe, bakterie, hmyz a hlodavci, se kterými soupeříme o živiny a kalorie, dostat dřív než my. S průmyslovým zpracováváním jsme začali, abychom trvanlivost potravin prodloužili tím, že je před těmito soupeři uchráníme. Toho často docílíme tím, že zajistíme, aby jim jídlo připadalo méně lákavé – třeba tak, že z něj odstraníme živiny, které tuto konkurenci přitahují, nebo že z něj odstraníme jiné živiny, které jsou náchylné na žluknutí, například omega-3 mastné kyseliny. Čím jsou potraviny více zpracované, tím delší mají trvanlivost a tím méně většinou obsahují živin. Opravdové jídlo je živé – a proto by mělo časem zemřít. (Tohle pravidlo potvrzuje několik výjimek: třeba u medu se doba trvanlivosti pohybuje v řádu stovek let.) Poznámka: Většina nesmrtelných poživatin připomínajících jídlo se v supermarketu nachází v prostředních uličkách.

14

Jezte potraviny obsahující přísady, u nichž si dovedete představit, jak vypadají za syrova nebo jak rostou v přírodě.

Přečtěte si přísady na obalu sušenek Oreo nebo brambůrků Lay's a představte si, jak tyto látky vlastně vypadají za syrova nebo na místě, kde rostou. To se vám nepovede. Toto pravidlo z vašeho jídelníčku vyřadí všemožné chemikálie a poživatiny připomínající jídlo.

15

Nakupujte mimo supermarket, kdykoli to jde.

Na farmářském trhu žádný glukózo-fruktózový sirup nenajdete. Stejně tak tam nenajdete žádné složitě zpracované potraviny, obaly s dlouhými výčty nevyslovitelných přísad či pochybných příznivých účinků, nic vhodného do mikrovlnky ani, a to je možná to nejlepší, žádné staré potraviny z dalekých krajín. Naopak naleznete čerstvé přírodní potraviny sklizené v době, kdy měly nejlepší chuť a největší výživovou hodnotu – přesně takové potraviny, u jakých by vaše prababička nebo dokonce vaši předci z doby neolitu snadno poznali, že se jedná o jídlo. Takové potraviny, které jsou živé a časem shnijí.

16

Kupujte si svačinu na farmářském trhu.

Budete tak místo brambůrků a sladkostí svačit čerstvé nebo sušené ovoce či ořechy, tedy opravdové jídlo.

17

Jezte pouze jídlo, které vařili lidé.

Jestli si chcete od někoho nechat vařit, budete na tom mnohem lépe, pokud bude ten někdo člověk, nikoli velkovýrobce. Velkovýrobci při vaření zpravidla přidávají příliš mnoho soli, tuku a cukru, k tomu ještě konzervanty, barviva a další biologické novinky. Jejich cílem je navíc, aby byly jejich potravinářské výrobky věčné. Poznámka: Sice je pravda, že profesionální šéfkuchaři bývají zpravidla lidé, ale i oni často do jídla přidávají velké množství soli, tuku a cukru. Navštěvujte tedy restauraci jen při zvláštních příležitostech.

Tedy následuje několik užitečných variant pravidla o jídle vařeném lidmi.

18

Nejezte potraviny, které se připravují na místech, kde mají všichni povinnost nosit chirurgickou čepici.

19

Pokud to bylo nasazeno na záhonku, můžete to později bez obav jíst. Pokud na to byly nasazeny těžké stroje, tak ne.

20

Pokud vám to někdo podal okýnkem auta, tak to není jídlo.

21

Pokud se to ve všech jazycích jmenuje stejně, tak to není jídlo. (Vezměte si Big Mac, Oreo či Lay's.).

ČÁST II

Jaké druhy potravin bychom měli jíst?

(Především rostliny.)

Když se budete řídit pravidly, která jsem vám zatím představil, budete jíst většinu času opravdové, přírodní potraviny – jednoduchý klíč ke zdravé stravě. Dále už máte hromadu možností. Když se podíváme, jak odlišně se lidé v různých částech světa tradičně stravovali, můžeme z toho vyvodit jednu věc: člověk může získat potřebné živiny z překvapivě široké škály jídel. Jenom se musí opravdu jednat o jídlo. Mohou existovat a také existují zdravé stravovací režimy s nízkým i vysokým obsahem tuku, ale vždy se jedná o režimy založené na přírodních potravinách. Některé přírodní potraviny nám však prospívají víc než jiné a záleží na tom, jak je vyprodukujeme a následně zkombinujeme v pokrmech. Pravidla v této části názorně ukazují, jaké strategie můžete sami uplatnit při rozhodování, co budete jíst, pokud hledáte konkrétnější odpověď než „jídlo“.

22

Jezte hlavně rostliny, obzvlášť jejich listy.

Vědci se sice neshodnou, co je na rostlinách tak zdravého – snad antioxidanty? vláknina? omega-3 mastné kyseliny? – ale souhlasí, že jsou vašemu zdraví nejspíš velmi prospěšné a rozhodně vám neuškodí. Desítky studií dokazují, že strava bohatá na zeleninu a ovoce snižuje riziko úmrtí následkem různých civilizačních chorob; v zemích, kde lidé snědí za den zeleniny a ovoce půl kila či víc, je výskyt rakoviny poloviční než ve Spojených státech. Když bude vaše strava založená především na rostlinách, zkonzumujete navíc mnohem méně kalorií, protože rostlinná potrava – s výjimkou semen, tedy i obilovin nebo ořechů – normálně obsahuje méně energie než jiné věci, které jíte. (A nižší příjem kalorií chrání před mnoha chronickými onemocněními.) Vegetariáni jsou výrazně zdravější než masožravci a dožívají se vyššího věku.

23

Berte maso jako dochucovadlo či jídlo pro zvláštní příležitosti.

Je sice pravda, že jsou vegetariáni obecně zdravější než masožravci, ale to neznamená, že musíte maso ze svého jídelníčku vyloučit, když vám chutná. Maso je výživná potrava, kterou lidé s chutí konzumují už od nepaměti. Právě proto doporučuji jíst „hlavně“ rostliny, nikoli „pouze“. Zjistilo se, že částeční vegetariáni neboli „flexitariáni“ – lidé, kteří si dají maso párkrát do týdne – jsou stejně zdraví jako vegetariáni. U průměrného Američana se však maso vyskytuje ve dvou nebo dokonce třech

jídlech denně – to dělá víc než 220 gramů na osobu denně – a výzkum naznačuje, že čím více masa – obzvlášť červeného masa – vaše strava obsahuje, tím větší máte riziko rakoviny a onemocnění srdce. Proč? Možná za to můžou nasycené tuky nebo zvláštní druh bílkovin nebo prostá skutečnost, že všechno to maso z talíře vytlačuje rostliny. Co takhle kdybyste velikost tradičních porcí prohodili? Místo dvě stě gramů steaku se stogramovou porcí zeleniny si naberte dvě stě gramů zeleniny se sto gramy hovězího. Thomas Jefferson nejspíš nemluvil do větru, když doporučoval převážně rostlinnou stravu, v níž figuruje maso hlavně jako dochucovadlo.

24

„Jíst něco, co stojí na jedné noze [houby a rostlinnou potravu], je lepší než jíst něco, co stojí na dvou nohách [drůbež], což je lepší než jíst něco, co stojí na čtyřech nohách [krávy, prasata a jiné savce].“

Toto čínské přísloví dobře shrnuje tradiční moudra o tom, jak zdravé jsou různé druhy jídel, když je srovnáme, i když z nějakého nevysvětlitelného důvodu vypouští velmi zdravé a zcela beznohé ryby.

25

Jezte různé barvy.

Myšlenka, že se má na zdravém talíři s jídlem nacházet několik různých barev, je dobrou ukázkou babské povídačky o jídle, která je zároveň založena na dobrém vědeckém základě. U zeleniny barva často ukazuje, jaké různé antioxidační fytochemikálie konkrétní druh obsahuje – antokyany, polyfenoly, flavonoidy, karotenoidy. Mnoho těchto chemikálií nás pomáhá chránit před chronickými onemocněními, ale každá to dělá trochu jinak. Nejlepší ochranu nám tedy poskytne strava zahrnující co největší množství různých fytochemikálií.

26

Vypijte vodu ze špenátu.

Další tradiční moudro, které je vědecky podloženo: voda, v níž vaříte zeleninu, je bohatá na vitamíny a jiné rostlinné chemikálie prospívající zdraví. Vypijte ji místo polévky nebo ji přidejte do omáčky.

Jezte zvířata, která sama jedla zdravě.

Strava zvířat, která se nám dostávají na talíř, silně ovlivňuje výživovou hodnotu a množství prospěšných látek, které z živočišných produktů získáme, ať už se jedná o maso, mléko či vejce. To by sice mělo být očividné, ale přesto tuto skutečnost průmyslový potravní řetězec běžně přehlíží ve snaze vyprodukovat obrovské množství levných živočišných bílkovin. Strava většiny našich potravinových zvířat se proto změnila takovým způsobem, že mají často poškozené zdraví a jejich produkty obsahují málo prospěšných látek. Aby zvířata rychleji rostla, dáváme jim vysokoenergetická krmiva z obilovin, a to i v případě přežvýkavců, jejichž trávicí trakt je přizpůsoben k žraní trávy. Ale i potravinová zvířata, která obiloviny snášejí dobře, jsou mnohem zdravější, když mají k dispozici zelené rostliny – a to samé platí pro jejich maso a vejce. Produkty z těchto zvířat budou obsahovat mnohem zdravější druhy tuku (více kyselin omega-3, méně kyselin omega-6) a také znatelně více vitamínů a antioxidantů. (Z toho samého důvodu je obzvlášť výživné maso divokých zvířat; viz pravidlo 31.) Pokud si to můžete dovolit, vyplatí se hledat na trhu produkty ze zvířat chovaných na pastvině – a zaplatit vyšší cenu, která je s nimi obvykle spojena.

Pokud máte dost místa, kupte si mrazák.

Když najdete dobrý zdroj masa z pastevního chovu, budete si ho chtít nakoupit velké množství. Nakupovat maso ve velkém – třeba čtvrt volka nebo celé prase – představuje jeden způsob, jak se dobře najíst a zároveň ušetřit. Samostatné mrazáky jsou až překvapivě levné a nespotřebují moc elektřiny, protože je člověk neotvírá zdaleka tak často jako ty kombinované s lednicí. Mrazák vám navíc umožní uskladnit potraviny z farmářského trhu a podpoří vás v tom, abyste zemědělské produkty kupovali ve velkém na vrcholu sezóny, kdy se jich prodává nejvíce – tudíž jsou nejlevnější. A přemrazení výživovou hodnotu zemědělských produktů nijak výrazně nesnižuje.

Jezte jako všežravci.

Ať už jíte živočišné potraviny či ne, je dobrý nápad si do jídelníčku zkusit přidat nové druhy, nejen nové potraviny – tím myslím nové druhy rostlin, zvířat a hub. Ohromující pestrost potravinářských produktů, které supermarkety nabízejí, je zavádějící, protože mnoho z nich se vyrábí z téže hrstky rostlinných druhů, u nichž většinou – jako

u kukuřice a sóji a pšenice – jíme semínka spíš než listy. Čím více různých druhů budete jíst, tím větší je pravděpodobnost, že uspokojíte všechny své výživové potřeby.

30

Jezte dobře pěstované potraviny ze zdravé půdy.

Bylo by snazší říct, že máte „jíst bio“, a je pravda, že potraviny s označením bio obvykle bývají dobře pěstované, a to v relativně zdravé půdě – půdě vyživované organickými látkami spíš než chemickými hnojivy. (Zároveň budou obsahovat pouze malé či žádné zbytky syntetických pesticidů nebo léčiv.) V Americe však existují i výborní farmáři a rančeři, jejichž produkty z nějakého důvodu označení bio nemají, i když se jedná o vynikající potraviny, které bychom neměli přehlížet. (A to, že je u potraviny napsáno „bio“, ještě neznamená, že vašemu zdraví prospěje: bio limonáda je pořád limonáda – hromada zcela prázdných kalorií.)

Moderní výzkum podporuje hypotézu, kterou jako první propagovali průkopníci v oblasti organiky sir Albert Howard a J.I. Rodale, že půdy bohaté na organické látky produkují výživnější potraviny: tedy potraviny s vyšším obsahem antioxidantů, flavonoidů, vitamínů a minerálů. Po několika dnech přepravy nákladem nebude samozřejmě žádná plodina stejně výživná jako na začátku, takže v ideálním případě byste měli jíst potraviny, které jsou nejen bio, ale navíc ještě místní.

31

Když to jde, jezte divoké rostliny a zvířata.

Dvě z nejvýživnějších rostlin na světě – merlík bílý a šrucha zelná – se řadí mezi plevel a některé z nejzdravějších tradičních kuchyní, třeba středomořská, často využívají divokou zeleň. Na polích a v lesích se najde plno rostlin s větším obsahem různých fytochemikálií, než má jejich zdomácnělé příbuzenstvo. Proč? Protože tyto rostliny se musí proti škůdcům a nemocem bránit samy bez naší pomoci a proto, že jsme si v minulosti vždy vybírali a šlechtili spíše plodiny se sladkou chutí; mnohé obranné látky, které rostliny produkují, jsou ale hořké. Kromě toho chceme, aby se daly vyšlechtěné rostliny dlouho skladovat, tudíž jsme nevědomky volili rostliny s nízkým obsahem omega-3 mastných kyselin. Tyto tuky totiž rychle oxidují – tedy žluknou. Když se vám k tomu naskytne příležitost, stojí také za to přidat do svého jídelníčku divokou zvěř a ryby. Zvěřina má v sobě obvykle méně nasycené a zdravější tuky než zvířata domácí, protože většina těchto divokých zvířat se spíš než obilovinami živí různými druhy rostlin (viz pravidlo 27).

Nepřehlížejte malé olejnaté rybky.

Divoké ryby patří mezi nejzdravější věci, které můžete jíst, ale mnoho populací divokých ryb je kvůli nadměrnému rybolovu na pokraji kolapsu. Vyhýbejte se velkým rybám na vrcholu mořského potravního řetězce – tuňákům, mečounům, žralokům – protože patří mezi ohrožené druhy a navíc často obsahují velké množství rtuti. Populace několika nejvýživnějších druhů divokých ryb, například makrel, sardinek a sardelí (v kuchyni známých jako ančovičky), jsou naštěstí dobře regulovány a některé z těchto druhů se dokonce vyskytují v hojném množství. Tyto malé olejnaté rybky jsou obzvlášť dobrou volbou. Jak praví jedno nizozemské přísloví, „v zemi, kde je hodně sledů, stačí málo lékařů“.

Jezte někdy potraviny, které už částečně natrávily bakterie či houby.

Mnoho tradičních kultur nedá dopustit na zdraví prospěšné účinky kvašených potravin – potravin přeměněných živými mikroorganismy, mezi něž spadá třeba jogurt, kysané zelí, sójová omáčka, kimchi a kváskový chléb. Tyto potraviny mohou být dobrým zdrojem vitamínu B₁₂, nezbytné živiny, kterou nemůžete získat z rostlin. (B₁₂ produkují zvířata a bakterie.) Mnoho kvašených potravin obsahuje také probiotika – prospěšné bakterie, jejichž výzkum naznačuje, že zlepšují funkci trávicího a imunitního systému, a podle některých studií i pomáhají omezit alergické reakce a záněty.

Slad'ťe a solte si jídlo sami.

Ať už se jedná o polévky, cereálie či nealkoholické nápoje, jídlo a pití nabízené velkovýrobci obsahuje mnohem více soli a cukru, než by do něj kdy přidal normální člověk – i kdyby to bylo dítě. Když si jídlo osladíte a osolíte sami, budete ho mít ochucené na míru a uvidíte, že v porovnání zkonzumujete jen zlomek cukru a soli.

Jezte sladké potraviny tak, jak je naleznete v přírodě.

V přírodě se cukry skoro vždycky vyskytují pohromadě s vlákninou, která zpomaluje jejich vstřebávání a dodá vám pocit sytosti, než zkonzumujete příliš mnoho kalorií. Proto uděláte vždy lépe, když ovoce sníte, místo abyste z něj pili jen šťávu. (Obecně platí, že kalorie přijaté formou tekutin jdou více na tloušťku, protože se po nich

necítíme plní. Lidé jsou jedním z velmi mála savců, kteří získávají kalorie z tekutin i po odstavení.) Takže když vás přepadne chuť na sladké, nezahánějte ji slazenými nápoji a pamatujte si: zdravá limonáda neexistuje.

36

Nejezte snídaňové cereálie, které změní barvu mléka.

Tohle snad ani není třeba říkat. Takové cereálie jsou průmyslově zpracované a plné nejen rafinovaných sacharidů, ale také chemických přísad.

37

„Čím bělejší chleba jíte, tím dříve skončíte na cintoríně.“

Tato poměrně přímočará babičkovská rada, která platí napříč kulturami (z generace na generaci ji předávají babičky židovské i italské), naznačuje, že si je široká veřejnost vědoma zdravotních rizik bílé mouky již mnoho let. Z pohledu našeho těla se bílá mouka příliš neliší od cukru. Pokud se do ní nic nepřidá, nenabízí žádné z prospěšných látek (vlákninu, vitamín B, zdravé tuky) nacházejících se v celých zrnech – nezískáte z ní o moc víc než dávku glukózy. Velké výkyvy hladiny glukózy vedou k zánětům a dělají paseku v našem metabolismu inzulinu. Jezte celozrnné potraviny a svou konzumaci bílé mouky omezte na minimum. Nedávný výzkum naznačuje, že babičky, které podle tohoto pravidla žily, měly pravdu. Lidé, kteří jedí hodně celých zrn, bývají obvykle zdravější a žijí déle.

38

Dávejte přednost zrnům a olejům, jež se melou či lisují tradičním způsobem.

V době, kdy představoval žernov jediný způsob, jak rafinovat mouku a olej, byly mouka a olej výživnější. Co se týče obilí, zůstane po jeho drcení kamenem více klíčků a vlákniny; bílou mouku za použití kamene nezískáte. Nutriční výhody celých zrn jsou působivé: vláknina, kompletní soubor vitamínů B a zdravé oleje. To vše se obětuje, když se obilí rafinuje v moderním válcovém mlýnu (jak jsem již zmínil, silně rafinovaná mouka se příliš neliší od cukru). A novější oleje, které se extrahují moderními chemickými prostředky, mají obvykle méně příznivý profil mastných kyselin a obsahují více přídavných látek než oleje olivové, sezamové a arašídové nebo oleje z palmového ovoce, které byly získány postaru.

Jezte nezdravého jídla, kolik chcete, pokud si ho uvaříte sami.

Na tom, že si dáte čas od času něco sladkého, smaženého či něco z pekárny, není nic špatného. To platí i pro občasné pití limonády. Zatímco dříve však byly takové mlsy drahé a obtížně se vyráběly, výrobci potravin z nich učinili tak levnou a snadno dostupnou záležitost, že je teď jíme každý den. Hranolky se staly nejoblíbenější americkou zeleninou, až když průmysl za člověka převzal práci s mytím, loupáním, krájením a smažením brambor – a úklidem nepořádku. Kdybyste si všechny hranolky, které sníte, dělali sami, jedli byste je mnohem méně často už jen proto, že to stojí tolik práce. Totéž platí pro smažené kuře, brambůrky, dorty, koláče a zmrzlinu. Dávejte si tyhle mlsy tak často, jak jste ochotni je připravovat – velmi pravděpodobně to nebude každý den.

Chovejte se jako lidé, kteří užívají doplňky stravy – a pak ty doplňky vynechte.

Víme, že lidé užívající doplňky stravy bývají zdravější než my ostatní, a zároveň víme, že většina doplňků, které berou, není podle výsledků kontrolovaných studií příliš účinná. Jak je to možné? Důvod, proč jsou uživatelé doplňků stravy zdraví, nemá s prášky nic společného. Obvykle o své zdraví více dbají, bývají vzdělanější a majetnější. Také je u nich vyšší pravděpodobnost, že sportují a jedí celozrnnou stravu. Pokuste se tedy v rámci svých možností chovat jako typický člověk, který by užíval doplňky stravy, a pak si ušetřete ty peníze. (Toto pravidlo neplatí pro lidi, kteří trpí nedostatkem určité živiny nebo kterým je přes padesát. Jak stárneme, potřebujeme čím dále více oxidantů a naše tělo je dokáže čím dál hůře vstřebávat z potravy. A pokud nejíte moc ryby, určitě vám neuškodí brát také doplňky s rybím tukem.)

Jezte víc jako Francouzi. Nebo Japonci. Nebo Italové. Nebo Řekové.

Lidé, kteří se stravují podle pravidel určité tradiční kuchyně, bývají zdravější než ti z nás, kteří jedí moderní západní stravu sestávající z průmyslově zpracovaných potravin. Poslouží zcela jakákoli tradiční kuchyně. Kdyby se nejednalo o zdravou kuchyni, tak už by tu její stoupenci nebyli. Je pravda, že jsou kuchyně různých kultur zakotveny ve společnosti a ekonomice a ekologii. A některé z nich se přebírají snáze než jiné – inuitská například hůře než italská. Při výpůjčkách z jiné kultury nedávejte jen pozor na to, co její stoupenci jedí, nýbrž také na to jak. Třeba v případě francouzského paradoxu zřejmě Francouze neudrží při zdraví živiny získané ze stravy (hodně nasyceného tuku a bílé

mouky?!), ale spíš jejich stravovací návyky: malé porce během poklidných společných jídel, žádné přidávání nebo svačinky. Věnujte také pozornost tomu, jak tradiční kuchyně potraviny kombinují. V Latinské Americe se kukuřice tradičně vaří s limetkou a konzumuje s fazolemi; z něčeho, co by jinak představovalo nedostatečně výživný základ, se stane jádro zdravé, vyvážené stravy. (Fazole poskytnou aminokyseliny, které v kukuřici chybí, a limetka z ní uvolní niacin.) Kultury, které z Latinské Ameriky převzaly kukuřici bez fazolí či limetky, skončily v důsledku vážného nedostatku živin s onemocněními jako pelagra. Tradiční kuchyně nejsou jen součtem jednotlivých potravin.

42

Na netradiční potraviny nahlížejte skepticky.

Inovace jsou vždycky zajímavé, ale když dojde na jídlo, vyplatí se k novým výtvorům přistupovat obezřetně. Představíme-li si jídelníček určité kultury jako výsledek evolučního procesu, během něhož se skupiny lidí přizpůsobí rostlinám, zvířatům a houbám vyskytujícím se na konkrétním místě, pak nová potravina či kulinářská inovace připomíná mutaci. Možná vážně představuje evoluční vylepšení, ale je to dost nepravděpodobné. To dokazují například sójové výrobky. Už po mnoho generací jedí lidé sóju ve formě tofu, sójové omáčky či tempehu, ale v dnešní době jíme novinky, jako jsou „sójové proteinové izoláty“, „sójové izoflavony“ a „texturované rostlinné bílkoviny“ ze sóji nebo částečně hydrogenovaných sójových olejů a existují pochybnosti, zda tyto nové potravinářské výrobky prospívají našemu zdraví. Jak napsal jeden vedoucí vědecký pracovník z Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv (FDA): „Přesvědčení, že jsou sójové výrobky bezpečné, se očividně opírá víc o víru než o tvrdá data.“³ Dokud tato data nezískáme, bude asi lepší, když budete jíst sóju připravenou na tradiční asijský způsob než podle originálních receptů, které někdo vymyslel v laboratoři.

43

Dejte si k večeři sklenici vína.

Víno ve francouzské či středomořské kuchyni sice nefunguje jako všelék, ale zdá se, že představuje nedílnou součást těchto stravovacích modelů. O příznivém vlivu alkoholu na zdraví teď po několika stoletích tradiční víry a individuálních zkušeností svědčí značné množství vědeckých důkazů. Orgány pro ochranu veřejného zdraví pítí doporučují nerady, jelikož jsou si vědomy sociálních a zdravotních důsledků alkoholismu, ale faktem je, že lidé, kteří pijí střídme a pravidelně, žijí déle než abstinenti a vyskytuje se u nich výrazně méně srdečních onemocnění. Zdá se, že riziko srdečních onemocnění

sníží všechny druhy alkoholu, ale polyfenoly v červeném víně (hlavně resveratrol) možná mají jedinečné ochranné vlastnosti. Většina odborníků doporučuje mužům maximálně dvě sklenice denně, ženám jednu. Pozitivní účinky alkoholu navíc možná nezávisí jen na množství, ale zrovna tak i na tom, jak si pití rozvrhnete: pít každý den trochu je lepší než pít hodně o víkendech a pít při jídle je lepší než na lačno. Jednoho dne třeba vědci přijdou na to, jak tato součinnost faktorů působících v tradičních kuchyních, které zahrnují víno, funguje. Do té doby se však můžeme podívat tomu, kolik moudrosti tyto kuchyně nahromadily – a připít si na paradox.

ČÁST III

Jak bychom měli jíst?

(Ne příliš mnoho.)

Pravidla v předchozích dvou oddílech se zabývají především otázkou, co jíst; v tomto oddílu se podíváme na něco, co se sice o něco hůře definuje, ale není to o nic méně důležité: soubor způsobů chování, stravovacích návyků, tabu a nepsaných zásad, které společně řídí vztah člověka (a kultury) k jídlu a stravování. JAK jíte, se může na vašem zdraví (a vaší váze) odrážet zrovna tak jako, CO jíte. Právě toto poučení si lze možná vzít z takzvaného francouzského paradoxu: záhady (přinejmenším pro odborníky na výživu), kdy jí obyvatelstvo Francie všelijaká, údajně smrtelná, tučná jídla a ta pak zalévá červeným vínem, ale přesto je zdravější, štíhlejší a dožívá se o něco vyššího věku než my Američani. Odborníci na výživu si totiž neuvědomují, že Francouzi mají úplně jiný vztah k jídlu než my. Zřídka si mezi jídly dávají svačinu, jedí malé porce z malých talířů, nepřidávají si a nejvíc toho zkonzumují při dlouhých, poklidných jídlech ve společnosti dalších lidí. Pravidla, která řídí takové chování, možná hrají větší roli než nějaká zázračná živina v jejich jídelníčku.

Pravidla v této části vám mají pomoci vypěstovat si zdravější vztah k jídlu, ať už jíte cokoli.

44

Plat'te více, jezte méně.

U jídla, stejně jako u tolika jiných věcí, platí, že dostanete, za co si zaplatíte. Existuje také kompromis mezi kvalitou a kvantitou a váš „stravovací zážitek“ – délka jídla či míra požitku – nemusí nutně souviset s počtem zkonzumovaných kalorií. Americký potravinářský systém již mnoho let věnuje veškeré úsilí tomu, aby zvýšil kvantitu a snížil

ceny, nikoli aby zlepšoval kvalitu. Nedá se nic dělat, lepší potraviny – ty posuzujeme podle chuti a výživové kvality (které jdou často ruku v ruce) – prostě více stojí, protože se při jejich pěstování či chovu postupovalo s menší intenzitou a větší péčí. Ne každý si v Americe může kvalitní potraviny dovolit, což je opravdu škoda, ale většina z nás si je dovolit může. Američani za jídlo neutratí ani deset procent svého příjmu, což je méně než v jakékoli jiné zemi. Jak začaly náklady na potraviny v Americe klesat, co se týče ceny i úsilí, jaké vyžaduje jejich příprava, začali jsme mnohem více jíst (a platit mnohem víc za zdravotní péči). Když vydáte víc peněz za lepší potraviny, nejspíš jich sníte méně a budete s nimi šetrněji nakládat. A pokud budou tyto kvalitnější potraviny lépe chutnat, budete jich ke spokojenosti potřebovat méně. Dejte přednost kvalitě před kvantitou a stravovacímu zážitku před pouhými kaloriemi. Neboli jak říkávaly babičky: „Je lepší platit prodavači nežli lékaři.“

45

... Jezte méně.

Na tuhle radu asi nikdo není zvědavý, ale důvody, proč bychom měli podle vědců jíst výrazně méně než nyní – bez ohledu na to, zda trpíme nadváhou – jsou velmi přesvědčivé. Již mnohokrát bylo dokázáno, že kalorická restrikce zpomaluje stárnutí u zvířat, a mnoho vědců věří, že představuje nejsilnější pojítko mezi stravou a prevencí rakoviny. Zkonzumujeme toho mnohem více, než naše tělo ke zdraví potřebuje, a tento přebytek vyvolává problémy – a to ne jen s váhou. Nejsme ale první národ v dějinách, který se potýká se zvláštními výzvami, jež nadbytek jídla způsobuje, a předešlé kultury vymyslely různé způsoby, jak podpořit princip umírněnosti. Následující pravidla nabízejí několik osvědčených strategií.

46

Přestaňte jíst dřív, než jste plní.

V dnešní době máme dojem, že je normální a správné jíst, dokud už nemůžeme. Mnoho kultur ale výslovně doporučuje přestat jíst o dost dříve, než člověk tohoto bodu dosáhne. V Japonsku existuje rčení – *hara hachi bu* – které lidem radí přestat jíst, když jsou plní z 80 procent. Ájurvédská tradice v Indii doporučuje přestat, když jste plní ze 75 procent; Číňané stanovují 70 procent a podle popisu proroka Mohameda obsahuje plné břicho z 1/3 jídlo a z 1/3 tekutinu – a z 1/3 vzduch, tedy nic. (Všimněte si, že celkově tyto rady stanovují poměrně úzké rozpětí: někde mezi 67 a 80 procenty objemu. Vyberte si.) Existuje také německá fráze, která říká: „Musíte pytel zavázat, než je zcela plný.“ A kolik

z nás má prarodiče, který říkají, že by měl člověk vstát od stolu, když má ještě trošku hlad? I tady nás mohou Francouzi něčemu přiučit. Francouz totiž po jídle neřekne, že už nemůže, nýbrž prohlásí: „Je n'ai plus faim“ – „už nemám hlad“. Ve Francii na sytost nahlíží zcela odlišně. Neptejte se tedy: „Opravdu už nemůžu?“, ale: „Zahnal jsem hlad?“ Tento okamžik se dostaví o několik soust dříve.

47

Jezte, když máte hlad, ne když se nudíte.

Existuje překvapivě velké množství lidí, pro něž toho nemá jídlo s hladem moc společného. Jíme z nudy, pro zábavu, abychom se utěšili nebo se odměnili. Snažte se uvědomit si, proč vlastně jíte, a položte si otázku, zda máte vážně hlad – než začnete jíst a pak znovu v průběhu. (Viz jedna babská ověřovací metoda: pokud nemáte dost velký hlad na to, abyste si dali jablko, tak hladoví nejste.) Jídlo je drahé antidepressivum.

48

Naslouchejte svému žaludku.

Většina z nás dopouští, aby určovaly vnější podněty, většinou podněty vizuální, kolik jídla zkonzumujeme. Čím větší máme porci, tím více toho například sníme; čím větší nádoba, tím víc do ní nalijeme. Jako tolik jiných oblastí moderního života se i kultura stravování stala kulturou vizuální. Když však dojde na jídlo, vyplatí se rozvíjet ostatní smysly, které často podávají užitečnější a přesnější informace. Než mozek zaznamená, že máte plné břicho, může trvat dvacet minut; to znamená, že když vám jídlo trvá méně než dvacet minut, dostaví se pocit sytosti příliš pozdě na to, aby vám k něčemu byl. Takže zpomalte a dávejte pozor, co vám vaše tělo – a ne jen váš zrak – říká. Přesně tohle mysleli vaši prarodiče rčením „máš velké oči, ale malý žaludek.“

3. Komentář k překladu

V komentáři k překladu se pokusím vysvětlit celý překladatelský proces, na jehož základě můj překlad vznikl. Nejdříve krátce nastíním metodu překladu, pak se přesunu k analýze výchozího textu a na závěr se budu věnovat překladatelským problémům a posunům, k nimž v překladu z různých důvodů došlo.

V průběhu komentáře budu často odkazovat na konkrétní místa v textu originálu (O) a překladu (P). Citované pasáže jsou vyznačeny kurzívou a odděleny uvozovkami, za nimi vždy uvádím konkrétní stranu, z níž pocházejí (např. O: 1 je 1. strana originálu). Pokud byla užita kurzíva již v textu originálu či překladu, nepoužívám ji naopak v citaci. Jevy, na které se snažím upozornit, jsou tučným písmem.

3.1 Metoda překladu

Při volbě překladatelských řešení jsem vycházela z překladatelské analýzy výchozího textu, kterou jsem provedla ještě před začátkem procesu překládání. Jelikož se jedná o překlad instrumentální, snažila jsem se představit si situaci, kdy by se můj překlad měl objevit v knihkupectvích v sekci zdraví.

Tento populárně naučný text byl sice vydán ve Spojených státech, tudíž místy odkazuje na americkou kulturu, ale přesto je napsán velmi obecně. Vyskytuje se v něm jen minimum reálií či jiných kulturně specifických výrazů, které by ztěžovaly porozumění a nutily překladatele k užití substituce či vnitřních vysvětlivek. Rady a tipy, které autor v knize uvádí, jsou aplikovatelné prakticky ve všech vyspělých zemích, proto většina překladatelských problémů (viz kapitola 3.3) vychází z rozdílů mezi jazykem originálu a překladu a velké míry expresivity výchozího textu. Pollan prezentuje základní pravidla stravování, která může bez obtíží využít kterýkoli laik, a zároveň se snaží textem pobavit, což je nutné promítnout i do překladu.

Kniha *Food Rules* tedy nejspíš osloví ještě širší okruh čtenářů než autorovo dřívější dílo *The Omnivore's Dilemma*, které se zaměřuje konkrétně na americký potravinářský průmysl a jeho nedostatky. Tato kniha vyšla roku 2013 i v České republice pod názvem *Dilema všežravce* a vydala ho nakladatelství Argo a Dokořán. Je tedy možné si představit situaci, kdy by se tato nakladatelství rozhodla vydat i dílo *Food Rules*.

V překladu jsem se snažila volit funkční ekvivalenty a zohledňovat cílové čtenáře – tedy laiky zájímající se o zdravý životní styl. Přestože jsem se ale v textu soustředila na zachování invariantů, došlo k mnohým posunům v důsledku příliš velké odlišnosti obou jazyků. Touto tematikou se zabývám podrobněji v následujících kapitolách.

3.2 Překladatelská analýza výchozího textu

V této části práce se věnuji překladatelské analýze výchozího textu podle modelu Christiane Nordové (Nord: 2009). Analýzu tedy dělím na vnětextové a vnitřtextové faktory, které jsou posléze dále rozváděny. Některé související faktory posuzuji společně. V podkapitole *Funkce* jsem čerpala převážně z dělení funkcí textu podle Romana Jakobsona (Jakobson: 1995).

3.2.1 Vnětextové faktory

3.2.1.1 Autor a vysílatel

Autorem knihy *Food Rules* (2009) je Michael Pollan (1955), americký novinář, spisovatel a profesor žurnalistiky na Kalifornské univerzitě v Berkeley. Pollan původně vystudoval angličtinu na Kolumbijské univerzitě v New Yorku, kde obdržel titul Master of Arts. Již více než dvacet let se však zajímá o témata jako zdravá strava, zemědělství a životní prostředí a také o nich přednáší. První knihu vydal Pollan už v roce 1991, ale asi největší úspěch zaznamenalo jeho dílo *The Omnivore's Dilemma* (2006), jež získalo řadu ocenění a dostalo se na seznam deseti nejlepších knih roku 2006 sestavený deníkem *The New York Times*. Roku 2009 byl natočen dvouhodinový dokumentární film podle jeho knihy *The Botany of Desire*. Michael Pollan má své vlastní webové stránky (www.michael.pollan.com), na nichž jsou uvedeny podrobnější informace o samotném autorovi i jeho knižních dílech a také odkazy na jeho novinové články a další užitečné zdroje. V tomto případě je autor zároveň vysílatelem výchozího textu.

3.2.1.2 Záměr autora, motiv a účinek

Důvod vzniku knihy i autorský záměr Pollan sám vysvětluje hned v úvodu díla. Stravování se za poslední desetiletí stalo zbytečně složitou záležitostí, v níž spoléháme na názory odborníků, médií či samotných výrobců. Pollan se rozhodl celou problematiku zdravého stravování zjednodušit, k čemuž využil nejen vědecké poznatky (sám přiznává, že pocíťuje vůči nutriční vědě nedůvěru), nýbrž také tradiční principy stravování z různých kultur. Autor zdůrazňuje negativní vliv západní stravy na lidské zdraví a v této knize se snaží každodenním jazykem sestavit praktická pravidla, na jejichž základě můžeme jíst zdravě a spokojeně. Při sestavování těchto 64 pravidel se autor nechal inspirovat i neznámými lidmi, kteří mu na jeho žádost zasílali různá pravidla týkající se stravování. Účinek textu zde odpovídá záměru autora, kterému se vskutku podařilo sepsat velmi stručný a lehce srozumitelný návod, jak se zorientovat v komplikovaném světě potravin.

3.2.1.3 Adresát, médium, místo a čas

Adresátem textu jsou všichni lidé, kteří se zajímají o zdravou výživu, neohledě na jejich věk či národnost. Kniha je vhodná pro všechny obyvatele západního světa, kteří se v oblasti zdravého stravování příliš neorientují a hledají knihu, která by je do tematiky zasvětila.

Kniha vyšla ve Spojených státech roku 2009 a je dostupná v tištěné i elektronické podobě. Její obsah by se dal považovat za nadčasový, protože o zdravém stravování se diskutuje již desetiletí a vzhledem k rostoucímu počtu civilizačních chorob (a paradoxně i průmyslově zpracovaných potravin) bude tato tematika v budoucnu nejspíš čím dál aktuálnější.

3.2.1.4 Funkce

Podle Jakobsonovy klasifikace textových funkcí v knize jednoznačně dominuje funkce konativní. Autor čtenáře seznamuje s pravidly, kterými by se podle jeho názoru měli řídit. Většina pravidel je v rozkazovacím způsobu.

„Avoid foods you see advertised on television.“ (O: 27)

Sekundární je v textu funkce referenční, kdy autor pravidla podrobněji vysvětluje a poskytuje argumenty, proč by se jimi měl člověk řídit.

„For a product to carry a health claim on its package, it must first have a package, so right off the bat it's more likely to be a processed rather than a whole food.“ (O: 24)

Důležitou roli hraje i funkce fatická. Pollan v průběhu celé knihy udržuje kontakt se čtenářem, často mu radí, klade otázky či se s ním ztotožňuje.

„If you wouldn't cook with them yourself, why let others use these ingredients to cook for you?“ (O: 19)

Celý text je velmi subjektivní a ani po lexikální stránce se autor nevyjadřuje neutrálně. Expresivní funkci můžeme kromě samotné slovní zásoby pozorovat i na interpunkci, která někdy velmi stručně shrnuje autorův názor na věc.

„In the case of the French paradox, for example, it may not be the dietary nutrients that keep the French healthy (lots of saturated fat and white flour?!) as much as their food habits: small portions eaten at leisurely communal meals; no second helpings or snacking.“ (O: 58)

Méně výrazně je pak zastoupena i funkce metalingvistická, která je zřejmá z autorových slovních hříček, rčení či ukázek cizího jazyka.

„To say "I'm hungry" in French you say "J'ai faim" - "I have hunger" - and when you are finished, you do not say that you are full, but "Je n'ai plus faim" - "I have no more hunger."¹⁰ (O: 65).

3.2.2 Vnitrotextové faktory

3.2.2.1 Téma, obsah a výstavba textu

Jak již napovídá samotný popisný název (Levý: 2012) *Food Rules: An Eater's Manual*, tématem knihy je správné stravování. Na úplném začátku knihy nalezneme informace o knize a autorovi, věnování a úvod. V úvodu autor vysvětluje, proč vůbec knihu napsal a čeho chce tímto textem dosáhnout (viz podkapitola *Záměr autora, motiv a účinek*). Dílo obsahuje 64 pravidel (můj překlad pokrývá prvních 48), která jsou tematicky rozdělena do tří částí. Každé pravidlo je očíslováno a nese vlastní název, pod nímž se nachází jeho podrobnější vysvětlení (některá jsou ale tak jednoznačná, že dále vysvětlována nejsou). První část knihy radí, jak rozeznat opravdové jídlo od průmyslově zpracovaných látek, které se jídlu jen podobají. V druhé části se čtenář dozví, jak si z opravdového jídla vybrat to nejzdravější. Třetí část se pak zaměřuje na to, jak by měl člověk jíst (např. pomalu, v malých dávkách apod.). Na samém konci je ještě poděkování.

Na první pohled se může zdát, že kniha obsahuje velké množství informací, ačkoli tomu tak ve skutečnosti není. Pravidla v jednotlivých částech se totiž velmi často opakují, jen jsou jinak naformulována. Jako příklad lze uvést pravidla 45 „... *Eat less.*“ (O: 64), 46 „*Stop eating before you're full.*“ (O: 65) a 48 „*Consult your gut.*“ (O: 67). Jak jsem však již zmiňovala, autor čtenáři pouze neposkytuje suché informace, nýbrž se ho snaží i pobavit a zaujmout různými zajímavostmi.

3.2.2.2 Presupozice a lexikum

Jak jsem již uváděla, adresátem knihy je každý, kdo se zajímá o zdravou výživu. Autor tedy počítá pouze s povrchními znalostmi tematiky, které má v západním světě téměř každý. Pro pochopení knihy není nijak potřeba se orientovat v americké kultuře, protože v Evropě už začíná být situace obdobná, i když standardy regulující kvalitu potravin jsou zde jednoznačně vyšší.

Lexikum v této knize tedy sestává především ze slov každodenní mluvy, aby byl text pro širokou veřejnost dobře srozumitelný. Odborná terminologie v textu se týká potravin, potravinářského průmyslu a stravovacích návyků, ale většina takových slov je buď obecně známá, nebo je autor vysvětluje. S velkou frekvencí se objevují například výrazy *food scientist*, *additive*, *food product*, *nutrient*, *carbohydrates*, *health claim*, *antioxidant*, *mineral*, *vitamin*, *organic*, *fiber* či *supplement*.

Nejčastější odborné termíny, které by při chápání dělaly opravdové problémy, jsou různé chemické látky. U většiny z nich však Pollan zřejmě nepočítá s tím, že jim bude čtenář rozumět, protože je často užívá ve vyčerpávajících výčtech, které slouží jako ukázky toho, co to zpracované potraviny obsahují za prapodivné přísady (viz příklad níže).

*„Complicating matters is the fact that, thanks to food science, there are now some forty types of sugar used in processed food, including **barley malt, beet sugar, brown rice syrup, cane juice, corn sweetener, dextrin, dextrose, fructo-oligosaccharides, fruit juice concentrate, glucose, sucrose, invert sugar, polydextrose, sucrose, turbinado sugar, and so on.**“ (O: 21)*

Pokud autor s některým odborným výrazem či neznámou chemickou látkou dále pracuje, vysvětluje ve stručnosti jejich význam.

*„The colors of many vegetables reflect the different antioxidant phytochemicals they contain - anthocyanins, polyphenols, flavonoids, carotenoids. Many of these chemicals **help protect against chronic diseases, but each in a slightly different way**, so the best protection comes from a diet containing as many different phytochemicals as possible.“ (O: 42)*

Místy autor také uvádí konkrétní průmyslově zpracované potraviny, z nichž jsou vzhledem k současné globalizaci mnohé známe už i v Evropě, např. *Big Mac* (O: 37).

Autor se pokouší čtenáře pobavit a zaujmout různými slovními hříčkami, rčeními či ukázkami jiných jazyků, které je nutno vhodně převést do cílového jazyka, aby měly stejný (nebo alespoň podobný) účinek i na českého čtenáře. Viz pravidlo 8 *„Don't take the silence of the yams as a sign they have nothing valuable to say about your health.“ (O: 24).*

3.2.2.3 Syntax

Syntax je sice místy velmi složitá a do dlouhých souvětí autor mnohdy vkládá dodatečné informace, ale přesto věty zůstávají snadno pochopitelné a jednoznačné. Aby autor zdůraznil souvislosti mezi jednotlivými výpověďmi, často užívá dvojtečky

či středníky, aby nemusel věty oddělovat tečkou. Dvojtečky také užívá k uvedení příkladů, výčtů a dovysvětlení.

„This may well be the deeper lesson of the so-called French paradox: the mystery (at least to nutritionists) of a population that eats all sorts of supposedly lethal fatty foods, and washes them down with red wine, but which is nevertheless healthier, slimmer, and slightly longer lived than we are.“ (O: 61)

Pollan také ve větách hojně využívá premodifikaci a postmodifikaci, čímž vznikají velmi bohatě rozvitě větné členy. V důsledku toho je text místy velmi nominální.

*„They're **highly processed concoctions designed by food scientists, consisting mostly of ingredients derived from corn and soy that no normal person keeps in the pantry**, and they contain chemical additives with which the human body has not been long acquainted.“ (O: 16)*

Takovéto komplikované věty se však střídají s kratšími a údernějšími, aby to pro čtenáře nebylo příliš náročné. O údernost a stručnost se Pollan snaží hlavně u názvů jednotlivých pravidel, které se někdy skládají pouze z několika málo slov, např. *„Eat slowly.“ (O: 68)* či *„Eat your colors.“ (O: 42).*

Pro větší kontakt se čtenářem a větší expresivitu autor používá tázací, rozkazovací a zvolací věty.

„So: Ask yourself not, Am I full? but, Is my hunger gone?“ (O: 65)

3.2.2.4 Nonverbální a suprasegmentální prvky

Pollan v knize nešetří interpunkcí, užívá kromě teček a čárek hojně i vykřičníky, otazníky, středníky, dvojtečky, uvozovky (u citací, uvádění termínů či distancování se od obsahu), pomlčky a závorky. Některé části textu jsou pro zdůraznění psány kurzívou. Nadpisy jsou psány většími písmeny.

Text je doplněn četnými ilustracemi potravin či kuchyňského a zemědělského náčiní, čímž se velmi liší od zbytku Pollanovy tvorby (např. *The Omnivore's Dilemma*, *In Defense of Food* či *The Botany of Desire*). Zatímco strany právě zmíněných děl jsou hustě popsány, *Food Rules* obsahuje čistého textu dost málo, takže by bez těchto ilustrací kniha působila poněkud prázdně. Z tohoto důvodu se domnívám, že by se podobné ilustrace objevily i v českém překladu.

3.3 Překladatelské problémy

V této části popisuji problémy, se kterými jsem se během překladu setkala. Týkají se v převážně gramatiky, lexika a pragmatiky. Jednotlivé problémy jsem se pokusila rozdělit do kategorií, ale některé spolu úzce souvisejí.

3.3.1 Rozvitá větná syntax, nominálnost

Jak jsem již psala v analýze výchozího textu, Pollan střídá kratší větné celky s rozvitými souvětími. Ta ještě mnohdy obsahují parenteze o několika větných členech, čímž znemožňují jakýkoli pokus o doslovný překlad. Proto jsem u jednotlivých vět byla často nucena přeskupovat jejich pořadí a některá souvětí jsem rozvolňovala do více vět. Po celou dobu jsem myslela na to, aby byl překlad pro cílového čtenáře srozumitelný, ale zároveň si ponechal původní význam.

„There is nothing wrong with eating sweets, fried foods, pastries, even drinking a soda every now and then, but food manufacturers have made eating these formerly expensive and hard-to-make treats so cheap and easy that we're eating them every day.“ (O: 56).

„Na tom, že si dáte čas od času něco sladkého, smaženého či něco z pekárny, není nic špatného. To platí i pro občasné pití limonády. Zatímco dříve však byly takové mlsy drahé a obtížně se vyráběly, výrobci potravin z nich učinili tak levnou a snadno dostupnou záležitost, že je teď jíme každý den.“ (P: 22)

S rozvitou větnou syntaxí přímo souvisí také rozvitost větných členů. Mnohé z nich jsou rozvity premodifikací i postmodifikací, čímž vznikají spojení jako v příkladu níže. V češtině je často nutné nahrazovat participia vedlejšími větami.

*„They're **highly processed concoctions designed by food scientists, consisting mostly of ingredients derived from corn and soy that no normal person keeps in the pantry**, and they contain chemical additives with which the human body has not been long acquainted.“* (O: 16)

*„Jedná se o **průmyslově zpracované směsi vymyšlené v laboratoři, které se skládají převážně z látek získaných z kukuřice a sóji, jež žádný normální člověk ve spížiřně nemá**, a obsahují chemické přísady, s nimiž přichází lidské tělo do kontaktu teprve v posledních letech.“* (P: 9)

Jak již vyplývá z informací uvedených výše, je Pollanův styl místy velmi nominální. Nezpůsobuje to pouze kumulace participií, apozic a parentezí, nýbrž i kompozita a předložkové vazby. Ty jsem se v mnoha případech snažila rozvolnit do verbálnějších konstrukcí, proto jsou některé přeložené věty výrazně delší než originál.

„*Avoid food products that **make health claims.***“ (O: 24)

„*Vyhýbejte se potravinářským výrobkům, **které o sobě tvrdí, jak jsou zdravé.***“ (P: 12)

U delších větných celků však takové rozvolnění nebylo vždy možné kvůli velkému nahuštění informací. Proto jsem v následující větě zachovala nominálnost i v překladu.

„*You also won't find any elaborately processed food products, **any packages with long lists of unpronounceable ingredients or dubious health claims,** anything microwaveable, or, perhaps best of all, **any old food from far away.***“ (O: 31)

„*Stejně tak tam nenajdete žádné složitě zpracované potraviny, **obaly s dlouhými výčty nevyslovitelných přísad či pochybných příznivých účinků,** nic vhodného do mikrovlnky ani, a to je možná to nejlepší, **žádné staré potraviny z dalekých krajín.***“ (P: 14)

3.3.2 Vyjádření tématu a rématu, emfaticnost

Jelikož v angličtině existují přísnější pravidla slovosledu, vyjadřuje se v ní vztah mezi tématem a rématem jinými prostředky než v češtině. Mezi tyto prostředky patří mimo jiné pasivum, vytýkáci konstrukce, vytýkáci částice (ty se používají v menší míře než v češtině) nebo intonace (tu v psaném textu nahrazuje interpunkce a druh písma). V češtině však k dosažení téhož efektu používáme kromě intonace a vytýkácích částic (jen, to, právě) rovněž aktuální členění větné.

„***This is what** your grand-parents were getting at with the adage "Your eyes are bigger than your stomach."¹⁶*“ (O: 67)

„***Přesně tohle mysleli** vaši prarodiče rčením „máš velké oči, ale malý žaludek.““ (P: 26)*

Pro zdůraznění některých větných členů nebo jen jednotlivých lexikálních výrazů se v angličtině často používá kurzíva nebo pomocné sloveso *do* – viz „*it does seem to be*“ (O: 60). Ačkoli by se dala užít kurzíva stejným způsobem i v českém překladu, snažila

jsem se vyjádřit stejnou emfaticností pomocí slovosledu a vhodných příslovčí či částic, což je v češtině běžnější.

„Of course, after a few days riding cross-country in a truck, the nutritional quality of any kind of produce will deteriorate, so ideally you want to eat food that is both organic and local.“ (O: 47)

„Po několika dnech přepravy nákladákem nebude samozřejmě žádná plodina stejně výživná jako na začátku, takže v ideálním případě byste měli jíst potraviny, které jsou nejen bio, ale navíc ještě místní.“ (P: 19)

3.3.3 Pasivum

Jak se dá od anglicky psaného textu očekávat, vyskytuje se v něm značně více pasivních konstrukcí, než by tomu bylo v textu českém. Mnohé z nich jsem zachovala i v překladu, i když jsem volila spíše pasivum zvrtné než opisné. Kde to však bylo možné, snažila jsem se agens dosadit do podmětu (někdy jsem si činitele musela domyslet), aby nevznikaly uměle působící konstrukce. Převod na aktivum v některých případech způsobil, že byla posílena kontaktovost textu.

*„To make something like nonfat cream cheese that contains neither cream nor cheese requires an extreme degree of processing; such products **should be labeled** as imitations and **avoided**.“ (O: 26)*

*„Abyste vyrobili něco jako netučný smetanový sýr, který neobsahuje ani smetanu, ani sýr, je potřeba ho opravdu velmi silně zpracovat; takové produkty **by se měly označovat** jako napodobeniny a **měli bychom se jim vyhýbat**.“ (P: 13)*

3.3.4 Lexikum, kolokace a termíny

V textu se objevuje mnoho výrazů, kolokací a odborných termínů souvisejících se stravováním, zdravým životním stylem a potravinářským průmyslem. I u zdánlivě obvyklých, běžně užívaných slov však při překladu docházelo k problémům. Například jsem musela rozlišovat, kde budu překládat *food* jako *jídlo* a kde jako *potravina*. Asi druhý největší oříšek představoval překlad slova *diet*, které se pod vlivem angličtiny sice už i v češtině začíná překládat jako *dieta*, ale takový překlad navozuje spíše představu

hubnutí. Proto jsem *diet* překládala podle kontextu výrazy *jídelníček*, *strava*, *kuchyně* či *stravovací režim*.

Mnohé kolokace, jež se v knize vyskytují, by sice bylo možné převést do češtiny doslovně, ale bezpochyby by cílového čtenáře zarazily. Mnoho z nich jsem proto musela opsat jinými slovy, v příkladu uvedeném níže jsem k tomu dokonce použila celou vedlejší větu.

„*We also **breed for shelf life**, and so have unwittingly selected for plants with low levels of omega-3 fatty acids, since these fats quickly oxidize - turn rancid.*“ (O: 48)

„*Kromě toho **chceme, aby se daly vyšlechtěné rostliny dlouho skladovat**, tudíž jsme nevědomky volili rostliny s nízkým obsahem omega-3 mastných kyselin. Tyto tuky totiž rychle oxidují – tedy žluknou.*“ (P: 19)

Dále bylo také nutné opsat některé ustálené kolokace, které Pollan užívá jako termíny, ale v češtině se příliš často nevyskytují. Jednou z nich je spojení *food scientist*, který jsem v textu nahrazovala příslovečným určením místa *v laboratoři*.

„*Until we have that data, you're probably better off eating soy prepared in the traditional Asian manner than according to the novel recipes dreamed up by **food scientists**.*“ (O: 59)

„*Dokud tato data nezískáme, bude asi lepší, když budete jíst sóju připravenou na tradiční asijský způsob než podle originálních receptů, které někdo vymyslel v laboratoři.*“ (P: 23)

K odborným termínům v knize bylo nutno dohledat český překlad a ten pak v nezměněné podobě uplatnit při překládání. U výčtů odborných termínů, jimiž autor pouze ilustruje složitost problematiky či diverzitu některých látek, nebylo třeba hledat obsáhlejší definice, jelikož byly jednotlivé termíny vybrány pravděpodobně jen proto, že zní velmi neobvykle a složitě.

„*Ethoxylated diglycerides? Cellulose? Xanthan gum? Calcium propionate? Ammonium sulfate?*“ (O: 19)

„*Ethoxylované diglyceridy? Celulóza? Xanthanová klovatina? Propionan vápenatý? Síran amonný?*“ (P: 10)

S některými odbornými názvy však autor pracuje k vysvětlení konkrétního úkazu. V pravidle číslo 41 například autor mluví o limetce a její roli při konzumaci kukuřice.

V tomto případě je záhodné zjistit, jak kombinování těchto dvou potravin funguje, aby překladatel neudělal chybu kvůli nedostatečné orientaci v tematice – v uvedeném příkladu jde o to, že kukuřice obsahuje pouze vázaný niacin a pro jeho uvolnění a následné vstřebání do lidského těla je potřebná limetka.

„(*The beans supply amino acids lacking in corn, and the lime **makes** niacin available.*)“ (O: 58)

„(*Fazole poskytnou aminokyseliny, které v kukuřici chybí, a limetka z **ní** uvolní niacin.*)“ (P: 23)

3.3.5 Kulturně specifické prvky

Přestože je kniha psána velmi obecně, najdou se v ní místa, kde autor odkazuje na americké reálie. Jedná se především o různé druhy potravin. Některé z nich známe i v České republice (např. Big Mac), jiné se u nás vůbec neprodávají. Mnohé z nich autor sám vysvětluje – např. *Tostitos corn chips* (O: 22).

V několika případech tak autor ale nečiní, a jelikož nejsou dané výrobky v České republice známé, rozhodla jsem se použít substituci (Levý: 2012). Ve větě uvedené níže jsem zaměnila sušenky *Twinkies* a brambůrky *Pringles* za značky, které jsou u nás běžné a pod nimiž si většina cílových čtenářů dovede představit něco konkrétního. Pro snazší skloňování jsem ještě doplnila vnitřní vysvětlivku *sušenek* a *brambůrků*. Tím jsem navíc zaručila, že tuto pasáž pochopí i tací, kteří se nezdravým produktům vyhýbají a nemají o nich přehled.

„*Read the ingredients on a package of **Twinkies** or **Pringles** and imagine what those ingredients actually look like raw or in the places where they grow: You can't do it.*“ (O: 30)

„*Přečtěte si přísady na obalu **sušenek Oreo** nebo **brambůrků Lay's** a představte si, jak tyto látky vlastně vypadají za syrova nebo na místě, kde rostou. To se vám nepovede.*“ (P: 14)

Další reálie, kterou jsem v překladu nezachovala v původní podobě, je *high-fructose corn syrup (HFCS)*, který jsem překládala jako *glukózo-fruktózový sirup (GFS)*, ačkoli existuje i doslovný překlad *kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy*. Učinila jsem tak, protože na výrobcích v českých obchodech tuto látku nalezneme právě

pod označením GFS. V poznámce pod čarou jsem však ještě dovysvětlila, že jsou GFS a HFCS jedna a tatáž látka pro případ, že by nějaký český čtenář znal originál nebo věděl, že se na amerických potravinách o žádném GFS nic nepíše.

Další problém nastal při překladu věty uvedené níže. Po prohlédnutí různých výrobků v českém supermarketu jsem totiž nenašla žádný, který by se chlubil *nulovým obsahem GFS*. Nakonec jsem však toto spojení v překladu ponechala, a sice ze dvou důvodů. Zaprvé z knihy jasně vyplývá, že se bavíme o situaci ve Spojených státech, i když se dá samozřejmě přenést i na Evropu. Pro jistotu jsem do překladu ještě dodala, že mluvíme o americkém potravinářském průmyslu. Zadruhé už se i v Česku píše o škodlivých účincích GFS, takže je podle mě dost možné, že se tato fráze začne v nadcházejících letech objevovat i u nás.

„But don't fall for the food industry's latest scam: products reformulated to contain "no HFCS" or "real cane sugar."“ (O: 20)

*„Ale nenechte se napálit nejnovějším podvodem **amerického** potravinářského průmyslu: nově vyvinutými produkty s „**nulovým obsahem GFS**“ nebo „pravým třtinovým cukrem“.“ (P: 10)*

3.3.6 Neformální styl a idiomatická

Na knize *Food Rules* se dá dokonale demonstrovat Levého dvojí norma v překladu. Pollan totiž jen nepodává čtenářům suché informace, ale velmi pečlivě volí slova, aby se text snadno a plynule četl a aby čtenáře poučil zábavnou formou. Kniha je psána spíše neformálním stylem, autor používá redukované tvary pomocných sloves, často se obrací na čtenáře či se s ním ztotožňuje a celý text je velmi idiomatický a expresivní. To všechno jsem se snažila zohlednit i ve svém překladu, a proto jsem místy například užívala hovorové tvary *tenhle* místo *tento* či *to samé* místo *totéž*.

Jednoznačně největší problém představovalo převedení idiomů a slovních hříček, kterými Pollan nikterak nešetří. Skvělým příkladem je pravidlo 19, které nepřináší žádné nové informace a slouží pouze k pobavení. Při překladu jsem se snažila, aby pravidlo vyvolalo podobný obraz jako originál a zároveň působilo humorně.

„If it came from a plant, eat it; if it was made in a plant, don't.“ (O: 35)

„Pokud to bylo nasazeno na záhonku, můžete to později bez obav jíst. Pokud na to byly nasazeny těžké stroje, tak ne.“ (P: 15)

3.3.7 Osoba a číslo

Pollan v průběhu celé knihy udržuje kontakt se čtenářem a mnohokrát se na něj obrací zájmenem *you*. Velkou míru kontaktovosti jsem přenesla i do překladu a na čtenáře jsem se v něm obracela druhou osobou plurálu. Při užití singuláru bych se totiž musela rozhodovat mezi užitím mužského či ženského rodu a také mezi užitím tykání či vykání.

Místy autor také užívá první osobu plurálu, čímž se ztotožňuje se čtenářem. V překladu jsem ponechávala tutéž osobu a číslo.

*„The diet of the animals **we** eat strongly influences the nutritional quality, and healthfulness, of the food **we** get from them, whether it is meat or milk or eggs.“*
(O: 44)

*„Strava zvířat, která se **nám** dostávají na talíř, silně ovlivňuje výživovou hodnotu a množství prospěšných látek, které z živočišných produktů **získáme**, ať už se jedná o maso, mléko či vejce.“* (P: 18)

3.3.8 Interpunkce

Jak jsem již zmiňovala v analýze výchozího textu, Pollan v knize užívá četná interpunkční znaménka. Ta jsem ve většině případů zachovávala i v překladu. Jedinou výjimku tvořily dvojtečky, které autor užívá tak hojně, že by to v českém textu působilo dost zvláště. Z toho důvodu jsem dvojtečky ponechávala jen u přímé řeči, citací, výřků a příkladů.

„To repeat: Sugar is sugar.“ (O: 21)

„Znovu opakují: cukr je cukr.“ (P: 11)

Naopak jsem dvojtečky vynechávala v případech, kdy pouze zdůrazňovaly souvislost mezi větnými celky, která je jasně pochopitelná i bez nich.

„If diets are the products of an evolutionary process in which groups of people adapt to the plants, animals, and fungi a particular place has to offer, then a novel food or culinary innovation resembles a mutation: It might represent an evolutionary improvement, but chances are it doesn't.“ (O: 59)

„Představíme-li si jídelníček určité kultury jako výsledek evolučního procesu, během něhož se skupiny lidí přizpůsobí rostlinám, zvířatům a houbám vyskytujícím se na konkrétním místě, pak nová potravina či kulinářská inovace připomíná mutaci. Možná vážně představuje evoluční vylepšení, ale je to dost nepravděpodobné.“ (P: 23)

3.3.9 Chyby v originálu

Ve výchozím textu se nacházejí dvě chyby. V prvním případě se očividně jedná o chybu z nepozornosti, protože se při abecedním výčtu různých druhů cukru jeden druh opakuje, ačkoli k tomu není žádný důvod. Navíc tím narušuje řazení podle abecedy. Proto jsem tento cukr v překladu zmínila jen jednou.

*„Complicating matters is the fact that, thanks to food science, there are now some forty types of sugar used in processed food, including barley malt, beet sugar, brown rice syrup, cane juice, corn sweetener, dextrin, dextrose, fructo-oligosaccharides, fruit juice concentrate, glucose, **sucrose**, invert sugar, polydextrose, **sucrose**, turbinado sugar, and so on.“ (O: 21)*

*„Celou záležitost ale komplikuje to, že se teď díky potravinářské vědě v průmyslově zpracovaném jídle používá nějakých čtyřicet druhů cukru. Patří mezi ně třeba cukr turbinado, dextrin, dextróza, fruktooligosacharidy, glukóza, invertní cukr, ječný slad, koncentrát z ovocné šťávy, kukuřičné sladidlo, polydextróza, řepný cukr, **sacharóza**, sirup z hnědé rýže, třtinová šťáva a tak dále.“ (P: 11)*

V druhém případě jde o chybu ve formátování, kdy se v textu zlomek 1/3 převedl na â...“. I v tomto případě jsem v překladu chybu opravila.

„The Ayurvedic tradition in India advises eating until you are 75 percent full; the Chinese specify 70 percent, and the prophet Muhammad described a full belly as one that contained â...“ food and â...“ liquid - and â...“ air, i.e., nothing.“ (O: 65)

„Ájurvédská tradice v Indii doporučuje přestat, když jste plní ze 75 procent; Číňané stanovují 70 procent a podle popisu proroka Mohameda obsahuje plné břicho z 1/3 jídlo a z 1/3 tekutinu – a z 1/3 vzduch, tedy nic.“ (P: 25)

3.4 Překladatelské posuny

V překladu došlo k množství posunů, které již byly částečně popsány v předchozí části, neboť úzce souvisejí s probíranými překladatelskými problémy. Ve zbytku této kapitoly shrnuji překladatelské posuny, k nimž docházelo nejčastěji, i když při ještě detailnější analýze by se bezpochyby daly objevit i další. V této kapitole jsem vycházela z posunů podle Levého (Levý: 2012) a Popoviče (Popovič: 1975).

3.4.1 Konstitutivní posuny

Kvůli rozdílům mezi jazykovými systémy docházelo převážně k posunům konstitutivním (Popovič: 1975). Ty se projevovaly hlavně na poli gramatiky, syntaxe, lexikologie a pragmatiky a byly nutné k tomu, aby se dal text vůbec číst. Níže uvádím příkladovou anglickou větu, která začíná vytýkácí konstrukcí s *what*. Tu samozřejmě nebylo možné v češtině použít, protože by se jednalo o jasnou interferenci. Nutné bylo také změnit slovosled a jednotlivé lexikální výrazy, které by při doslovném překladu zněly velmi neobvykle a ztěžovaly by čtenáři porozumění.

„What nutritionists fail to see in the French is a people with a completely different relationship to food than we have.“ (O: 61)

„Odborníci na výživu si totiž neuvědomují, že Francouzi mají úplně jiný vztah k jídlu než my.“ (P: 24)

Konstitutivní posuny byly podrobněji probírány mezi překladatelskými problémy. Jedná například o problémy se syntaxí, premodifikací či postmodifikací, pasivem a vyjádřením rématu.

3.4.2 Intelektualizace

Druhým nejmarkantnějším posunem v mém překladu je pravděpodobně intelektualizace (Levý: 2012), i když v některých případech by se dalo diskutovat o tom, zda se také nejedná o posuny konstitutivní, tedy nutně způsobené rozdílem mezi jazykovými systémy. Levý intelektualizaci dělí do tří kategorií, já zde popisuji formální vyjadřování syntaktických vztahů a vykládání nedořečeného.

Jak jsem již vícekrát konstatovala, Pollan v knize používá mnoho vět složených, které jsou plné participií, vedlejších vět, apozic a parentezí. Na některých místech jsem

proto formálně vyjadřovala syntaktické vztahy, aby zůstal text pro českého čtenáře pochopitelný a lépe mu naznačil souvislosti mezi jednotlivými informacemi.

„Because these plants have to defend themselves against pests and diseases without any help from us, and because historically we've tended to select and breed crop plants for sweetness; many of the defensive compounds plants produce are bitter.“ (O: 48)

*„Protože tyto rostliny se musí proti škůdcům a nemocem bránit samy bez naší pomoci a proto, že jsme si v minulosti vždy vybírali a šlechtili spíše plodiny se sladkou chutí; mnohé obranné látky, které rostliny produkují, jsou **ale** hořké.“ (P: 19)*

K formálnímu vyjadřování syntaktických vztahů jsem se dále uchylovala v případech, kdy jsem se chtěla vyhnout dvojtečce. V češtině totiž zní mnohem přirozeněji, když místo dvojtečky použijeme například otázku jako v níže uvedeném příkladu.

„The result: The average male is seventeen pounds heavier and the average female nineteen pounds heavier than in the late 1970s.“ (O: 25)

*„A jaký to má výsledek? **Že** váží průměrný muž v porovnání s koncem 70. let o sedm kilo víc a žena o osm.“ (P: 12)*

Vykládání nedorečeného jsem se v překladu dopouštěla vkládáním vnitřních vysvětlivek a poznámky pod čarou. Text by byl pro českého čtenáře sice pochopitelný i bez nich, ale myslím si, že čtenáři pomou lépe se mezi americkými reáliemi zorientovat. Místy taková explicitace také usnadní potíže při skloňování cizích substantiv. Jedinými explicitacemi, bez nichž by opravdu mohlo dojít k potížím s porozuměním, byla vysvětlení pojmu glukózo-fruktózový sirup a zkratky FDA.

*„Then, only the big food manufacturers have the where-withal to secure **FDA**-approved health claims for their products and then trumpet them to the world.“ (O: 24)*

*„Jen velcí výrobci potravin pak mají prostředky na to, aby si nechali tvrzení o příznivých účincích svých produktů schválit **Úřadem pro kontrolu potravin a léčiv (FDA)** a pak je hlásali světu.“ (P: 12)*

Ne vždy jsem však užila explicitaci k vysvětlení reálií. Ve větě uvedené níže jsem dodala vysvětlení v závorce kvůli rozdílům mezi českým a anglickým jazykovým systémem. Anglický výraz *anchovy* totiž v češtině může znamenat buď *sardel*, pokud mluvíme o živočichovi, nebo *ančovička*, pokud se pohybujeme v oblasti kulinářství. Toho si však s velkou pravděpodobností český čtenář nebude vědom.

*„Fortunately, a few of the most nutritious wild fish species, including mackerel, sardines, and **anchovies**, are well managed, and in some cases are even abundant.“* (O: 49)

*„Populace několika nejvýživnějších druhů divokých ryb, například makrel, sardinek a **sardelí** (v kuchyni známých jako **ančovičky**), jsou naštěstí dobře regulovány a některé z těchto druhů se dokonce vyskytují v hojném množství.“* (P: 20)

Mezi vykládání nedorečeného je možno zařadit i mé rozhodnutí doplňovat přísudek do některých jednočlenných vět neslovesných. Činila jsem tak, aby byly věty jasnější a méně nominální.

„Basically the same idea, different mnemonic.“ (O: 23)

*„V zásadě tatáž myšlenka, jen **uplatníte** jinou mnemotechnickou pomůcku.“* (P: 11)

3.4.3 Nivelizace a intenzifikace

U částí překladu docházelo k nivelizaci, tedy oslabování expresivity originálu (Levý: 2012). Důvodem byly často chybějící plnohodnotné ekvivalenty v češtině. Během procesu překládání jsem však na vhodných místech nivelizaci vykompenzovala užitím intenzifikace. Ve větě uvedené níže jsem například přeložila zcela neutrální spojení *a large quantity* expresivnějším a hovorovějším výrazem *hromada*.

*„(And just because a food is labeled organic does not mean it's good for you: Organic soda is still soda - **a large quantity** of utterly empty calories.)“* (O: 47)

*„(A to, že je u potraviny napsáno „bio“, ještě neznamena, že vašemu zdraví prospěje: bio limonáda je pořád limonáda – **hromada** zcela prázdných kalorií.)“* (P: 19)

3.4.4 Substitute

Pollan ve své knize nešetří idiomatickými výrazy, rčeními a slovními hříčkami. Většinu z nich nelze přeložit doslovně, mnohé z nich navíc postrádají přímý ekvivalent. V českém překladu jsem se je snažila substituovat (Levý: 2012) českými idiomy, aby nezanikla jejich expresivita, ale zároveň si zachovaly svůj význam.

„Keep it simple!“ (O: 23)

„V jednoduchosti je síla!“ (P: 11)

K největším posunům docházelo u slovních hříček, protože ty v češtině musíme nahradit zcela jinými výrazy, které budou funkčním ekvivalentem. Musela jsem tedy vymýšlet nové slovní hříčky a dbát při tom na zachování expresivity a významu. Ve větě níže například vidíme aluzi na film *The Silence of the Lambs* (*Mlčení jehňátek*). Jelikož je tento film velmi známý i v českém prostředí, rozhodla jsem se tuto aluzi zachovat a substituovala jsem *yams* za *rajčátek*, aby byl zachován rým.

„Don't take the **silence of the yams** as a sign they have nothing valuable to say about your health.“ (O: 24)

„Neberte **mlčení rajčátek** jako znamení, že k vašemu zdraví nemají co dodat.“ (P: 12)

Do substituce můžeme také zařadit převod jednotek váhy. U liber by si čtenář možná ještě dovedl spočítat, kolik to dělá kilogramů, ale u uncí už pravděpodobně ne.

„Instead of an **eight-ounce** steak and a **four-ounce** portion of vegetables, serve **four ounces** of beef and **eight ounces** of veggies.“ (O: 40)

„Místo **dvě stě gramů** steaku se **stogramovou** porcí zeleniny si naberte **dvě stě gramů** zeleniny se **sto gramy** hovězího.“ (P: 17)

Nakonec je ještě nezbytné připomenout užití substituce u kulturně specifických prvků (viz podkapitola 3.3.5).

3.4.5 Obměňování slovního označení

V angličtině se obvykle opakování slov toleruje více než v češtině, obzvlášť u sloves *be* a *say*. V češtině zní o dost lépe, když slovesa nahradíme synonymy, aby se tolik neopakovala. Tímto jsem se řídila i ve svém překladu, a když to bylo možné, užívala jsem místo *být* plnovýznamová slovesa. V překladu tak dochází k posunu mezi opakováním a obměnami slovního označení (Levý: 2012).

„Two of the most nutritious plants in the world - lamb's quarters and purslane - **are weeds**, and some of the healthiest traditional diets, like the Mediterranean, make frequent use of wild greens.“ (O: 48)

*„Dvě z nejvýživnějších rostlin na světě – merlík bílý a šrucha zelná – **se řadí** mezi plevel a některé z nejzdravějších tradičních kuchyní, třeba středomořská, často využívají divokou zeleň.“ (P: 19)*

3.4.6 Vynechávky

V několika málo případech jsem se rozhodla část originálu záměrně vynechat. Nejlépe si toho lze povšimnout u věty níže, v níž autor srovnává anglický a francouzský jazykový systém. Jelikož se v češtině používá stejně jako ve francouzštině spojení „mám hlad“, je zbytečné uvádět porovnání s angličtinou i v překladu, protože by to nesloužilo žádnému účelu.

*„To say **"I'm hungry"** in French you say **"J'ai faim"** - **"I have hunger"** - and when you are finished, you do not say that you are full, but **"Je n'ai plus faim"** - **"I have no more hunger."**“ (O: 65)*

„Francouz totiž po jídle neřekne, že už nemůže, nýbrž prohlásí: „Je n'ai plus faim“ – „už nemám hlad“.“ (P: 26)

4. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit adekvátní překlad části knihy *Food Rules: An Eater's Manual* a doplnit ho odborným komentářem. Během překladatelského procesu jsem se snažila vytvořit text, který bude věrný originálu obsahem i formou. Abych toho dosáhla, využila jsem různé metody a postupy, které jsem následně popsala v komentáři. Text se na první pohled sice zdál celkem jednoduchý, protože se jedná o často diskutované téma a obsah není nijak složitý na pochopení, ale na druhou stranu jsem narazila na mnoho problémů lexikálních, syntaktických a stylistických.

Psaní bakalářské práce bylo zajímavou zkušeností a umožnilo mi lépe se připravit na budoucí praxi.

Bibliografie

Primární literatura

POLLAN, Michael: *Food Rules: An Eater's Manual*. New York, Penguin Books 2009

Sekundární literatura

Translatologická literatura, jazykové příručky a slovníky

ČECHOVÁ Marie, KRČMOVÁ Marie, MINÁŘOVÁ Eva: *Současná stylistika*. Praha, Lidové noviny 2008

DUŠKOVÁ Libuše a kol.: *Mluvnice současné angličtiny na pozadí češtiny*. Praha, Academia 2012

GREPL Miroslav, KARLÍK Petr, NEKULA Marek, RUSÍNOVÁ Zdenka a kol.: *Příruční mluvnice češtiny*, Praha, Lidové noviny 1995

HOFFMANNOVÁ Jana, HOUŽVIČKOVÁ Milena. *Čeština pro překladatele*. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta 2012

JAKOBSON Roman: *Poetická funkce*. Jinočany, H & H. 1995

KLÉGR Aleš: *Tezaurus jazyka českého*. Praha, Lidové noviny 2007

KNITTLOVÁ Dagmar, GRYGOVÁ Bronislava, ZEHNALOVÁ Jitka: *Překlad a překládání*, Olomouc, Univerzita Palackého 2010

LEVÝ Jiří: *Umění překladu*. Praha, Apostrof 2012

NORD Christiane: *Textanalyse und Übersetzen: Theoretische Grundlagen, Methode und didaktische Anwendung einer übersetzungsrelevanten Textanalyse*. Tübingen, Julius Groos Verlag 2009

POPOVIČ Anton: *Teória umeleckého prekladu: Aspekty textu a literárnej metakomunikácie*. Bratislava, Tatran 1975

QUIRK Randolph a kol.: *A Comprehensive Grammar of the English Language*. London, Longman 1985

Tištěné zdroje k tématu

FRANTOVÁ Tereza: *Komentovaný překlad vybraných úseků eseje „Unhappy Meals“; Michael Pollan, The New York Times, 2007*. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta 2014

POLLAN Michael: *64 Grundregeln ESSEN: Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte*. Přeložila Rita Höner, Mnichov, Goldmann Verlag 2011

POLLAN Michael: *Dilema všežravce: Přírodopis čtyř jídel*. Přeložila Jitka Fialová, Praha, Argo / Dokořán 2013

POLLAN Michael: *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*. New York, The Penguin Press 2006

Internetové zdroje

Amazon. URL: <http://www.amazon.com/Michael-Pollan/e/B000AQ74HQ/ref=dp_byline_cont_book_1> [cit. 2016-02-14].

Český národní korpus – InterCorp. Ústav Českého národního korpusu FF UK, Praha. URL: <<http://www.korpus.cz/>> [cit. 2016-02-14].

Glosbe. URL: <<https://cs.glosbe.com/>> [cit. 2016-02-14].

Internetová jazyková příručka. Ústav pro jazyk český AV ČR. URL: <<http://prirucka.ujc.cas.cz/>> [cit. 2016-02-14].

Menu podle GENů. URL: <<http://www.prozdraveziti.cz/>> [cit. 2016-02-14].

Michael Pollan. URL: <<http://michaelpollan.com/>> [cit. 2016-02-14].

Oxford Dictionaries. URL: <<http://www.oxforddictionaries.com/>> [cit. 2016-02-14].

Pro zdravé žití. URL: <<http://www.prozdraveziti.cz/>> [cit. 2016-02-14].

Slovník spisovného jazyka českého. URL: <<http://ssjc.ujc.cas.cz/>> [cit. 2016-02-14].

Slovníky Lingea. URL: <<http://slovniky.lingea.cz/>> [cit. 2016-02-14].

The European Food Information Council. URL: <<http://www.eufic.org/index/cs/>> [cit. 2016-02-14].

Příloha: Text originálu